



ΕΝΟΤΗΤΑ 3

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΛΗΨΗ ΑΠΟΦΑΣΕΩΝ, ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΧΡΗΣΗΣ ΤΩΝ ΜΕΣΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ ΚΑΙ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΗΣ ΥΠΕΡΣΥΝΔΕΣΙΜΟΤΗΤΑΣ



erasmediah.eu



**Co-funded by
the European Union**



Μάθημα 3.3

Πρακτικά εργαλεία για υπεύθυνη εμπλοκή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης



ERASMEDIAH

Educational Reinforcement Against
the Social Media Hyperconnectivity



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



Επισκόπηση μαθήματος

Στη σημερινή συνεδρία, θα διερευνήσουμε την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης, εστιάζοντας σε υγιή όρια, αυτορρύθμιση και κριτική σκέψη σχετικά με τις ψηφιακές αλληλεπιδράσεις. Στόχος είναι να εξοπλίσουμε τους μαθητές με πρακτικά εργαλεία για να κάνουν συνειδητές επιλογές σχετικά με το πώς και πότε αλληλεπιδρούν με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Μέσω διαδραστικών δραστηριοτήτων, θα καλλιεργήσουμε την επίγνωσή μας, θα καλλιεργήσουμε δεξιότητες αυτορρύθμισης και θα αναπτύξουμε στρατηγικές για τον καθορισμό και τη διατήρηση υγιών ψηφιακών ορίων.

Το εργαστήριο οργανώνεται σε 4 βήματα:

1. Εισαγωγή στην υπεύθυνη αλληλεπίδραση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)
- 2: Διερεύνηση της υπεύθυνης εμπλοκής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)
- 3: Δημιουργία ανθεκτικότητας έναντι αρνητικών διαδικτυακών εμπειριών (10 λεπτά)
- 4: Τελική Συζήτηση & Συμπεράσματα (5 λεπτά)

Μάθημα 3.3

Πρακτικά εργαλεία για υπεύθυνη εμπλοκή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Στόχοι:

- Κατανοήστε τη σημασία της υπεύθυνης εμπλοκής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για την ψυχική ευεξία.
- Εξερευνήστε ιδέες για προγράμματα που προωθούν θετικές διαδικτυακές συμπεριφορές.
- Αναπτύξτε ανθεκτικότητα απέναντι σε αρνητικές εμπειρίες στο διαδίκτυο.
- Μάθετε βασικά εργαλεία και στρατηγικές για την υποστήριξη της υπεύθυνης συμμετοχής.

Βασικά Μηνύματα:

- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης είναι ένα ισχυρό εργαλείο όταν χρησιμοποιούνται υπεύθυνα.
- Η οικοδόμηση ορίων και ανθεκτικότητας προάγει πιο υγιείς συνήθειες και σχέσεις



ΕΙΔΟΣ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ:





Βήμα 1

Εισαγωγή στην υπεύθυνη αλληλεπίδραση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Σε αυτό το πρώτο βήμα, θα συζητήσουμε πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να αποτελέσουν ένα ισχυρό εργαλείο για σύνδεση, μάθηση και έκφραση, αλλά συνοδεύονται και από προκλήσεις. Είναι απαραίτητο να ασχολούμαστε με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με υπεύθυνο τρόπο, διασφαλίζοντας ότι διατηρούμε τον έλεγχο του χρόνου και της ψυχικής μας ευεξίας. Σήμερα, θα διερευνήσουμε πώς μπορούμε να χρησιμοποιούμε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης υπεύθυνα, να αποφεύγουμε τις επιβλαβείς συνήθειες και να παίρνουμε συνειδητές αποφάσεις που ευθυγραμμίζονται με τις προσωπικές μας αξίες.

Ας δούμε το βίντεο: “Social Media and Mental Health”

Τώρα που είδαμε το βίντεο, ας μιλήσουμε για όσα μάθαμε!

Πώς τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης διαμορφώνουν τα συναισθήματα ή τις σχέσεις;

Ποιες προκλήσεις προκύπτουν από την υπερβολική χρήση ή την έλλειψη ορίων;



Βήμα 1

ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΛΛΗΛΕΠΙΔΡΑΣΗ ΣΤΑ ΜΕΣΑ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΔΙΚΤΥΩΣΗΣ

Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν γίνει αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινότητάς μας, επιτρέποντάς μας να συνδεόμαστε με άλλους, να μοιραζόμαστε εμπειρίες, ακόμη και να μαθαίνουμε νέα πράγματα. Στην πραγματικότητα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν κάποιες πραγματικά θετικές επιπτώσεις! Για παράδειγμα, μας βοηθούν να παραμένουμε συνδεδεμένοι με φίλους και συγγενείς, ανεξάρτητα από το πόσο μακριά βρίσκονται. Παρέχουν επίσης μια πλατφόρμα για μάθηση, είτε μέσω εκπαιδευτικών βίντεο, ενημερωτικών άρθρων είτε διαδικτυακών κοινοτήτων. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να δώσουν φωνή στους ανθρώπους, επιτρέποντάς τους να ευαισθητοποιήσουν σχετικά με σημαντικά κοινωνικά ζητήματα, να βρουν υποστήριξη για την ψυχική υγεία ή ακόμα και να μάθουν νέες δεξιότητες και να ανακαλύψουν νέα ενδιαφέροντα.

Ωστόσο, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν επίσης να έχουν αρνητικές επιπτώσεις στην ευημερία μας, αν δεν είμαστε προσεκτικοί με τον τρόπο που τα χρησιμοποιούμε.

Ας αναλογιστούμε μαζί:

Ποια είναι τα θετικά των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στη ζωή μας;

- Μοιραστείτε τα ευρήματά σας με έναν/μία συνεργάτη/συνεργάτιδα ή μια μικρή ομάδα.



Βήμα 2

Εξερευνώντας την Υπεύθυνη Εμπλοκή στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Σκοπός:

Αναλύστε τον αντίκτυπο των συνηθειών των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ευημερία.

Δραστηριότητα ομαδικού αναστοχασμού:

Προτροπή για συζήτηση:

- Θετικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Σύνδεση με φίλους και οικογένεια, ανταλλαγή ιδεών, ενημέρωση, ανακάλυψη νέων ενδιαφερόντων και χόμπι, οικοδόμηση υποστηρικτικών κοινοτήτων.
- Αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης: Σύγκριση του εαυτού σας με τους άλλους, αίσθημα άγχους ή ανεπάρκειας, βίωση κοινωνικής απομόνωσης παρά το γεγονός ότι είστε συνδεδεμένοι στο διαδίκτυο, υπερβολική παραμονή στο διαδίκτυο και δυσκολία αποσύνδεσης.

Επιπλέον δραστηριότητα:

Σχηματίστε μικρές ομάδες για να σκεφτείτε νέα προγράμματα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν τους νέους να συμμετάσχουν υπεύθυνα.

Παραδείγματα: καμπάνιες κοινωνικών μέσων που προωθούν την ψυχική υγεία, δημιουργία «αποσυνδεδεμένων» σχολικών ζωνών.

Ανατροφοδότηση:

- Πώς αυτές οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις διαμορφώνουν τη συνολική σας ευεξία;
- Ποιες αλλαγές θα θέλατε να κάνετε στις συνήθειές σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να προωθήσετε έναν πιο υγιεινό και ισορροπημένο τρόπο ζωής;
- Ποια ιδέα προγράμματος σας εμπνέει περισσότερο;
- Πώς θα μπορούσαν αυτές οι πρωτοβουλίες να υποστηρίξουν μια θετική ψηφιακή κουλτούρα στην κοινότητά σας;



Βήμα 2

Εξερευνώντας την Υπεύθυνη Εμπλοκή στα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης

Γνωρίζατε ότι ο ψηφιακός γραμματισμός δίνει τη δυνατότητα στους μαθητές να αναλύουν κριτικά τις πληροφορίες που συναντούν στο διαδίκτυο, βοηθώντας τους να διακρίνουν μεταξύ αξιόπιστων πηγών και ψευδών ειδήσεων; Τους εξοπλίζει επίσης με απαραίτητα εργαλεία για τη διαχείριση του διαδικτυακού τους απορρήτου, την καταπολέμηση του διαδικτυακού εκφοβισμού και τη δημιουργία ενός θετικού ψηφιακού αποτυπώματος.

Από την άλλη πλευρά, τα προγράμματα που επικεντρώνονται στην ψηφιακή ευεξία και την ενσυνειδητότητα διδάσκουν στους μαθητές να εξισορροπούν τον χρόνο που αφιερώνουν στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με την ψυχική τους υγεία. Εξασκώντας την αυτορρύθμιση και ενσωματώνοντας στιγμές αποσύνδεσης, μπορούν να μειώσουν το ψηφιακό άγχος και να βελτιώσουν τη συνολική τους ευεξία.

Συζητώ:

Πώς μπορεί η εξάσκηση της ψηφιακής ενσυνειδητότητας, όπως η αφιέρωση χρόνου για αποσύνδεση, να βελτιώσει την ψυχική και συναισθηματική σας ευεξία; Μπορείτε να σκεφτείτε τρόπους για να την ενσωματώσετε στην καθημερινή σας ρουτίνα;



Βήμα 3

Χτίζοντας Ανθεκτικότητα Ενάντια στις Αρνητικές Διαδικτυακές Εμπειρίες

Ας κάνουμε ένα βήμα παραπέρα και ας ορίσουμε την ανθεκτικότητα και τη σημασία της στην αντιμετώπιση προκλήσεων όπως η διαδικτυακή αρνητικότητα ή οι επιβλαβείς συγκρίσεις.

Πρακτικές στρατηγικές

- Χρήση τεχνολογίας με επίγνωση: Διδάξτε στους συμμετέχοντες να κάνουν παύση και να συλλογίζονται πριν αντιδράσουν παρορμητικά στο διαδίκτυο.
- Δίκτυα υποστήριξης: Ενθαρρύνετε τη σύνδεση με έμπιστους συνομηλίκους για συμβουλές και συναισθηματική υποστήριξη.
- Αναδιαμόρφωση αρνητικών εμπειριών: Μετασχηματισμός αρνητικών σχολίων σε ευκαιρίες για ανάπτυξη και μάθηση.
- Δημιουργία θετικού και στοχευμένου περιεχομένου: Αντί για άσκοπη περιήγηση, χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης για να μάθετε νέες δεξιότητες, να μοιραστείτε εκπαιδευτικό περιεχόμενο ή να ευαισθητοποιήσετε το κοινό σχετικά με ζητήματα που σας ενδιαφέρουν.



Βήμα 3

Χτίζοντας Ανθεκτικότητα Ενάντια στις Αρνητικές Διαδικτυακές Εμπειρίες

Θέστε υγιή όρια: Περιορίστε τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης σε συγκεκριμένες ώρες, όπως πριν τον ύπνο ή κατά τη διάρκεια της σχολικής εργασίας, για να μειώσετε το άγχος και τις περισπασμούς.

Απενεργοποιήστε τις ειδοποιήσεις για να αποφύγετε τη συνεχή επιθυμία να ελέγχετε το τηλέφωνό σας.

Δώστε προτεραιότητα στην ψηφιακή ευημερία: Δώστε προσοχή στο πώς σας κάνουν να νιώθετε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Εάν ορισμένοι λογαριασμοί ή περιεχόμενο προκαλούν αρνητικά συναισθήματα (όπως σύγκριση ή άγχος), σκεφτείτε να σταματήσετε να τα ακολουθείτε ή να τα απενεργοποιήσετε.

Ακολουθήστε λογαριασμούς που εμπνέουν θετικότητα, κίνητρο και μάθηση.

Καλλιεργήστε την ενσυναίσθηση και τον σεβασμό στο διαδίκτυο:

Χρησιμοποιήστε τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως χώρο για να δείξετε καλοσύνη, να υποστηρίξετε τους άλλους και να ευαισθητοποιήσετε τον κόσμο σχετικά με σημαντικούς σκοπούς.

Δραστηριότητα σεναρίου:

- Παρουσιάστε σενάρια όπως επικριτικά σχόλια ή παράγοντες που προκαλούν φόβο μήπως χάσετε κάτι.
- Οι ομάδες συζητούν και παρουσιάζουν θετικές, ανθεκτικές αντιδράσεις.

Προτροπές για αναστοχασμό:

- Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να προστατεύσετε την ψυχική σας υγεία στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορούν τα συστήματα υποστήριξης να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση της διαδικτυακής αρνητικότητας;

Βήμα 4

ΤΕΛΙΚΗ ΣΥΖΗΤΗΣΗ

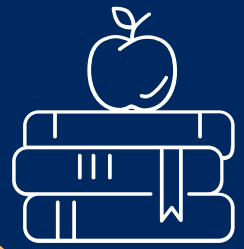
Για να ολοκληρώσουμε τη συνεδρία μας, ας αφιερώσουμε λίγο χρόνο για να αναλογιστούμε όσα εξερευνήσαμε σήμερα και πώς μπορούμε να τα εφαρμόσουμε στη ζωή μας. Σηκώστε το χέρι σας αν έχετε βρεθεί ποτέ να κάνετε scrolling για περισσότερο χρόνο από όσο σκοπεύατε ή να νιώθετε ότι τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης έχουν επηρεάσει τη διάθεσή σας. Για όσους ταυτίζονται, ποια είναι μια στρατηγική από τη σημερινή συζήτηση που πιστεύετε ότι θα μπορούσε να σας βοηθήσει να θέσετε καλύτερα όρια; Τώρα, σκεφτείτε πώς μπορούμε να υποστηρίξουμε ο ένας τον άλλον - πώς θα μπορούσατε να ενθαρρύνετε έναν φίλο να είναι πιο συνειδητός με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης; Θυμηθείτε, ακόμη και οι μικρές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε πιο υγιεινές συνήθειες και σε μια πιο θετική σχέση με την τεχνολογία. Σας ευχαριστούμε όλους για τη στοχαστική σας συμμετοχή σήμερα!





Σύνοψη των βασικών συμπερασμάτων

- Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης ως εργαλείο: Όταν χρησιμοποιούνται υπεύθυνα, τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να ενισχύσουν τη σύνδεση, τη μάθηση και την αυτοέκφραση. Η σκόπιμη χρήση διασφαλίζει τον θετικό αντίκτυπό τους στην ψυχική ευεξία.
- Χτίζοντας όρια: Ο καθορισμός ορίων σχετικά με τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης βοηθά στη δημιουργία ισορροπίας, στη μείωση του στρες και στην προστασία της πνευματικής διαύγειας. Στρατηγικές όπως τα χρονικά όρια, οι ζώνες χωρίς τεχνολογία και οι σίγαση των ειδοποιήσεων μπορούν να καλλιεργήσουν πιο υγιεινές συνήθειες.
- Ανθεκτικότητα έναντι της αρνητικότητας: Η ανάπτυξη ανθεκτικότητας επιτρέπει στα άτομα να αντιμετωπίζουν προκλήσεις όπως οι επιβλαβείς συγκρίσεις ή τα αρνητικά σχόλια στο διαδίκτυο. Οι συνειδητές απαντήσεις, τα δίκτυα υποστήριξης και η αναδιατύπωση της αρνητικότητας είναι βασικές στρατηγικές.
- Δημιουργία θετικών διαδικτυακών χώρων: Πρωτοβουλίες όπως οι εκστρατείες σεβασμού, οι προκλήσεις ψηφιακής αποτοξίνωσης και η δημιουργία θετικού περιεχομένου εμπνέουν υπεύθυνη συμμετοχή και συμβάλλουν σε μια πιο υγιή ψηφιακή κουλτούρα.
- Υποστήριξη και κοινότητα: Η ενθάρρυνση των συνομηλίκων και η συμμετοχή σε συλλογικές προσπάθειες δημιουργεί ένα υποστηρικτικό περιβάλλον όπου όλοι μπορούν να ευδοκιμήσουν υπεύθυνα στον ψηφιακό κόσμο.



Οδηγίες για εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας, εκπαιδευτικούς και δασκάλους

Στόχοι

- Εξερευνήστε πρακτικά εργαλεία για την προώθηση της ισορροπημένης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.
- Μάθετε στρατηγικές για να χτίσετε ανθεκτικότητα απέναντι σε αρνητικές εμπειρίες στο διαδίκτυο.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να αναπτύξουν κριτική σκέψη για συνειδητές ψηφιακές συνήθειες.
- Ενθαρρύνετε τη θετική διαδικτυακή συμπεριφορά μέσω πρωτοβουλιών που βασίζονται στην κοινότητα.

Απαιτούμενα υλικά

- Προβολέας και οθόνη: Για βίντεο και οπτικές παρουσιάσεις.
- Ομιλητές: Για να διασφαλιστεί ο καθαρός ήχος κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των βίντεο.
- Φορητός υπολογιστής ή συσκευή: Για αναπαραγωγή βίντεο και διευκόλυνση του μαθήματος.
- Φυλλάδια: Συμπεριλάβετε στρατηγικές για τον καθορισμό ορίων, την ενίσχυση της ανθεκτικότητας και οδηγούς δραστηριοτήτων.
- Χαρτί με γραφήματα ή πίνακας: Για τη συλλογή ιδεών και αναστοχασμών της ομάδας.
- Τετράδια ή χαρτί: Για να καταγράφουν οι συμμετέχοντες σκέψεις και σχέδια.
- Στυλό ή μολύβια: Για σημειώσεις και γραπτές δραστηριότητες.





Βήμα 1: Εισαγωγή στην υπεύθυνη αλληλεπίδραση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (10 λεπτά)

Καλωσόρισμα και εισαγωγή: Χαιρετήστε θερμά τους συμμετέχοντες και ορίστε έναν συμπεριληπτικό, ελκυστικό τόνο για τη συνεδρία. Εξηγήστε τον στόχο αυτού του βήματος: να διερευνηθεί ο ρόλος των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην καθημερινή ζωή και πώς η υπεύθυνη συμμετοχή μπορεί να συμβάλει στην ευημερία και τη θετική επικοινωνία. Δώστε μια σύντομη επισκόπηση της ροής της συνεδρίας, δίνοντας έμφαση στον διαδραστικό χαρακτήρα των συζητήσεων και των δραστηριοτήτων.

Προβολή βίντεο ή έναρξη συζήτησης: Προτεινόμενο βίντεο: "Κοινωνικά μέσα και ψυχική υγεία" (χρησιμοποιήστε το Edpuzzle και συμπεριλάβετε ερωτήσεις για να απαντήσουν οι μαθητές ενώ παρακολουθούν το βίντεο, βοηθώντας τους να κατανοήσουν τα βασικά σημεία του μαθήματος).

Εξηγήστε τον σκοπό: Αυτό το μέρος της συνεδρίας στοχεύει να κεντρίσει την περιέργεια και να ευαισθητοποιήσει σχετικά με τον ρόλο που διαδραματίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης στη διαμόρφωση σκέψεων, συμπεριφορών και συναισθημάτων. Οι συμμετέχοντες θα μάθουν πώς η υπεύθυνη ενασχόληση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορεί να βελτιώσει την ψυχική τους ευεξία και πώς ο καθορισμός ορίων βοηθά στη διατήρηση της ισορροπίας στις διαδικτυακές τους αλληλεπιδράσεις.

Βασικά σημεία συζήτησης:

- Πώς επηρεάζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης τα συναισθήματα και τις σχέσεις σας;
- Ποιες είναι οι προκλήσεις της υπεύθυνης συμμετοχής στις πλατφόρμες κοινωνικής δικτύωσης;
- Προετοιμασία εκπαιδευτή

Απαιτούμενα υλικά:

- Προβολέας ή οθόνη για προβολή βίντεο
- Χαρτί με γραφήματα ή λευκός πίνακας για την καταγραφή των βασικών σημείων συζήτησης
- Μαρκαδόροι ή ψηφιακά εργαλεία για καταιγισμό ιδεών
- Φυλλάδια ή διαφάνειες που συνοψίζουν βασικές ιδέες σχετικά με την υπεύθυνη εμπλοκή στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Edpuzzle





Βήμα 2: Διερεύνηση της υπεύθυνης εμπλοκής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)

Καλωσόρισμα και εισαγωγή: Χαιρετήστε τους συμμετέχοντες με ενθουσιασμό, ορίζοντας ένα ανοιχτό και συνεργατικό ύφος για τη συνεδρία. Παρουσιάστε τον στόχο: να διερευνηθούν οι θετικές και αρνητικές επιπτώσεις των μέσων κοινωνικής δικτύωσης στην ευημερία και να συζητηθούν πιθανές στρατηγικές για πιο υπεύθυνη συμμετοχή. Τονίστε τη σημασία της κατανόησης τόσο των οφελών όσο και των προκλήσεων των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του πώς μπορούμε να συνεργαστούμε για να δημιουργήσουμε πιο υγιεινές διαδικτυακές συνήθειες. Παρουσιάστε μια επισκόπηση της συνεδρίας, επισημαίνοντας βασικές δραστηριότητες και συζητήσεις.

Δραστηριότητα: σχεδιασμός ενός προγράμματος κοινωνικής ευθύνης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

- Διανείμετε φυλλάδια
- Παρέχετε στους συμμετέχοντες ένα πρότυπο για να σκιαγραφήσουν το δικό τους πρόγραμμα κοινωνικής ευθύνης στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Το πρότυπο θα πρέπει να περιλαμβάνει ενότητες για τον εντοπισμό προκλήσεων, τον καθορισμό στόχων και τον καθορισμό συγκεκριμένων ενεργειών.
- Προτροπές αναστοχασμού: Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να αναλογιστούν και να γράψουν:
 1. Προκλήσεις: Ποια είναι τα πιο συνηθισμένα προβλήματα που αντιμετωπίζουν οι νέοι όταν χρησιμοποιούν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (π.χ., διαδικτυακός εκφοβισμός, υπερβολική χρήση, FOMO);
- Στόχοι: Ποια θετικά αποτελέσματα θα θέλατε να προωθήσετε (π.χ. συμπερίληψη, ψυχική ευεξία, εποικοδομητικό διάλογο);
- Δράσεις: Ποια συγκεκριμένα βήματα μπορούν να κάνουν οι μαθητές για να αντιμετωπίσουν αυτές τις προκλήσεις (π.χ., κοινοποίηση ενθαρρυντικών μηνυμάτων, διοργάνωση ημερών αποτοξίνωσης);





Βήμα 2: Διερεύνηση της υπεύθυνης εμπλοκής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)

Καταιγισμός ιδεών σε μικρές ομάδες:

- **Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες και ζητήστε τους να δημιουργήσουν ένα πρόγραμμα που προωθεί την υπεύθυνη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης.**
 1. Ενθαρρύνετε τη δημιουργικότητα και την εξειδίκευση. Παραδείγματα θα μπορούσαν να περιλαμβάνουν:
 2. Δημιουργία θετικού περιεχομένου: Μια πρόκληση όπου οι μαθητές δημοσιεύουν ουσιαστικά, ενθαρρυντικά μηνύματα για μία εβδομάδα.
 3. Εκστρατεία ψηφιακής αποτοξίνωσης: Οργανώστε μια ημέρα όπου όλοι θα αποσυνδεθούν και θα επικεντρωθούν σε δραστηριότητες εκτός σύνδεσης.
 4. Διαδικτυακή καμπάνια σεβασμού: Ευαισθητοποίηση σχετικά με την συμπερίληψη και την επικοινωνία με σεβασμό, με τους μαθητές να μοιράζονται συμβουλές για την αποφυγή επιβλαβών συμπεριφορών όπως ο διαδικτυακός εκφοβισμός.

Κοινή χρήση ομάδας:

- Ζητήστε από κάθε ομάδα να παρουσιάσει το πρόγραμμά της στην τάξη, εξηγώντας τον σκοπό του, τις βασικές δράσεις και τα αναμενόμενα αποτελέσματα.
- Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται κριτικά και να συζητούν πώς αυτά τα προγράμματα θα μπορούσαν να δημιουργήσουν ένα πιο υγιές διαδικτυακό περιβάλλον.

Συντονισμός και συζήτηση:

- Επισημάνετε επαναλαμβανόμενα θέματα και μοναδικές ιδέες.
- Συζητήστε πώς οι συμμετέχοντες μπορούν να εφαρμόσουν αυτά τα προγράμματα στα σχολεία ή τις κοινότητές τους.
- Ενθαρρύνετε τους μαθητές να σκεφτούν τη βιωσιμότητα και πώς μπορούν να διατηρήσουν τη συμμετοχή τους με την πάροδο του χρόνου.





Βήμα 2: Διερεύνηση της υπεύθυνης εμπλοκής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης (15 λεπτά)

Συμβουλές για εκπαιδευτές σχετικά με τη διευκόλυνση

Υλικά που χρειάζονται:

- Προβολέας ή οθόνη για επιδείξεις εφαρμογών.
- Φυλλάδια ή ψηφιακά πρότυπα για το «Σχέδιο Ψηφιακών Ορίων».
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο για ζωντανές επιδείξεις εφαρμογών.

Συνοπτική συζήτηση:

Ολοκληρώστε την ενότητα συνοψίζοντας το βασικό συμπέρασμα: Η δημιουργία ενός σχεδίου ψηφιακών ορίων σας δίνει τη δυνατότητα να αναλάβετε τον έλεγχο των συνηθειών σας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης και να δώσετε προτεραιότητα στην ευημερία. Ενθαρρύνετε τους μαθητές να επανεξετάζουν και να βελτιώνουν τα σχέδιά τους τακτικά καθώς εξερευνούν διαφορετικούς τρόπους διαχείρισης των διαδικτυακών τους συνηθειών. Υπενθυμίστε τους ότι η δημιουργία πιο υγιεινών ψηφιακών συνηθειών είναι μια συνεχής διαδικασία που απαιτεί αυτογνωσία και συνέπεια. Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τη συνεισφορά τους και ενθαρρύνετέ τους να εφαρμόσουν τα σχέδια ψηφιακών ορίων τους στην πράξη.

Βήμα 3: Δημιουργία ανθεκτικότητας έναντι αρνητικών διαδικτυακών εμπειριών (10 λεπτά)

- Εξηγήστε την ανθεκτικότητα ως την ικανότητα ανάκτησης και διατήρησης της αυτοπεποίθησής σας παρά την αντιμετώπιση διαδικτυακών προκλήσεων, όπως αρνητικά σχόλια, επιβλαβείς συγκρίσεις ή ψηφιακές συγκρούσεις.
- Επισημάνετε γιατί η ανθεκτικότητα είναι ζωτικής σημασίας για την ψυχική ευεξία και την ενίσχυση μιας πιο υγιούς σχέσης με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης.





Βήμα 3: Δημιουργία ανθεκτικότητας έναντι αρνητικών διαδικτυακών εμπειριών (10 λεπτά)

Δραστηριότητα: ομαδική εργασία βασισμένη σε σενάρια

- **Απαιτούμενα υλικά:**

Λευκός πίνακας ή χαρτί με γραφήματα για την καταγραφή των γνώσεων της ομάδας.

Μαρκαδόροι ή αυτοκόλλητα σημειώματα για καταιγισμό ιδεών.

- Φυλλάδια που συνοψίζουν τις στρατηγικές ανθεκτικότητας που συζητήθηκαν.
- Ανάλυση δραστηριότητας:

Κατανομή σεναρίων:

Παρέχετε στις ομάδες σενάρια που αντικατοπτρίζουν συνήθειες διαδικτυακές προκλήσεις, όπως:

- Λήψη επικριτικού σχολίου σε μια ανάρτηση.
- Νιώθω απομονωμένος/η αφού βλέπω αναρτήσεις φίλων (FOMO).
- Σύγκριση αρνητικά του εαυτού σας με influencers ή συνομηλίκους.

Ερωτήσεις για συζήτηση:

- Ζητήστε από κάθε ομάδα να προσδιορίσει τον συναισθηματικό αντίκτυπο του σεναρίου στην ευημερία.
- Δημιουργήστε καταιγισμό ιδεών για τρόπους θετικής αντίδρασης χρησιμοποιώντας στρατηγικές ανθεκτικότητας:

Συνειδητή αντίδραση: Τι θα μπορούσατε να πείτε ή να κάνετε αντί να αντιδράσετε παρορμητικά;

Αναζήτηση υποστήριξης: Με ποιον θα μπορούσατε να μιλήσετε για συμβουλές ή ενθάρρυνση;

Αναδιαμόρφωση: Πώς μπορείτε να επανερμηνεύσετε την κατάσταση ώστε να την κάνετε λιγότερο επιβλαβή;

- Ποιες στρατηγικές μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να διατηρήσετε την αυτοεκτίμησή σας και τη συναισθηματική σας υγεία στο διαδίκτυο;
- Πώς μπορεί η ενσυνειδητότητα ή ο επαναπροσδιορισμός της αρνητικότητας να σας βοηθήσει να διαχειριστείτε τις διαδικτυακές προκλήσεις;



Βήμα 4 Τελική συζήτηση (5 λεπτά):

Να αναλογιστούμε τα διδάγματα της συνεδρίας, να μοιραστούμε ιδέες και να ενισχύσουμε τη σημασία της συνειδητής εμπλοκής στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης. Να ενθαρρύνουμε τους συμμετέχοντες να σκεφτούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις στρατηγικές που συζητήθηκαν και να εμπνεύσουν άλλους να αναπτύξουν πιο υγιεινές ψηφιακές συνήθειες.

Ανάλυση δραστηριότητας

- Κοινή χρήση σε ομάδες: Προσκαλέστε τους μαθητές να μοιραστούν ένα βασικό συμπέρασμα από τη συνεδρία. Βεβαιωθείτε ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα να μοιράζονται, τονίζοντας ότι δεν υπάρχουν σωστές ή λάθος απαντήσεις - αυτός είναι ένας χώρος για μάθηση και ανάπτυξη.

- Ερωτήσεις αναστοχασμού:

1. Ποιο ήταν το πιο εκπληκτικό πράγμα που μάθατε σήμερα για τις ψηφιακές σας συνήθειες;

- Βασικά συμπεράσματα: Η αναγνώριση των προσωπικών αιτιών που προκαλούν υπερβολικό χρόνο μπροστά σε οθόνες είναι το πρώτο βήμα για την επίτευξη αλλαγής. Μέσω της δημιουργίας ενός μοντέλου υγιεινών συνηθειών, οι συμμετέχοντες μπορούν να ενθαρρύνουν άλλους να υιοθετήσουν την ενσυνείδητη χρήση της τεχνολογίας και να καλλιεργήσουν μια υποστηρικτική ψηφιακή κουλτούρα.
- Μετά τη συζήτηση στην ομάδα, διεξάγετε ένα σύντομο κουίζ για το Kahoot! για να αξιολογήσετε τι έχουν μάθει οι μαθητές και να επανεξετάσετε βασικές έννοιες όπως τα οφέλη του καθορισμού ορίων για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τις στρατηγικές ανθεκτικότητας.

Κλείσιμο μηνύματος

Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για την ανοιχτότητά τους, την περιέργειά τους και την αφοσίωσή τους καθ' όλη τη διάρκεια της συνεδρίας.

Υπενθυμίστε τους: «Ακόμα και οι μικρές αλλαγές μπορούν να οδηγήσουν σε μεγάλους μετασχηματισμούς στον τρόπο που αλληλεπιδράτε με την τεχνολογία και δίνετε προτεραιότητα στην ευημερία σας. Κάνοντας αυτά τα βήματα, όχι μόνο βοηθάτε τον εαυτό σας, αλλά εμπνέετε και τους γύρω σας να προσεγγίζουν τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης με πρόθεση και προσοχή. Ας συνεχίσουμε να υποστηρίζουμε ο ένας τον άλλον καθώς χτίζουμε μαζί πιο υγιεινές συνήθειες».



Παρακολούθηση και δραστηριότητες στο σπίτι

- **Σύνταξη περίληψης:** Ζητήστε από τους μαθητές να γράψουν μια σύντομη περίληψη όσων έμαθαν με δικά τους λόγια.
- Διαδικτυακή εξάσκηση: Κοινοποιήστε συνδέσμους προς διαδικτυακές ασκήσεις ή βίντεο για να ενισχύσουν οι μαθητές το μάθημα στο σπίτι.
- Εφαρμογή στον πραγματικό κόσμο: Ζητήστε από τους μαθητές να ερευνήσουν πώς οι έννοιες του μαθήματος εφαρμόζονται στην πραγματική ζωή και να παρουσιάσουν τα ευρήματά τους.
- Παιχνίδι επανάληψης: Δημιουργήστε ένα διασκεδαστικό, διαδραστικό κουίζ (π.χ., Kahoot) για να επανεξετάσουν οι μαθητές την ύλη.
- Οικογενειακή αναστοχασμός: Ενθαρρύνετε τους μαθητές να εξηγήσουν το μάθημα σε ένα μέλος της οικογένειάς τους και να γράψουν για την εμπειρία.
- Σχετικό ανάγνωσμα/βίντεο: Αναθέστε ένα σχετικό άρθρο ή βίντεο και ζητήστε από τους μαθητές να απαντήσουν σε συγκεκριμένες ερωτήσεις ή να μοιραστούν τις σκέψεις τους.
- Ημερολόγιο μάθησης: Ζητήστε από τους μαθητές να κρατούν ένα ημερολόγιο για να αναλογίζονται κάθε μάθημα και να σημειώνουν τυχόν τομείς που χρήζουν βελτίωσης.

Συμβουλές για εκπαιδευτικούς:

- Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή: Εμπλέξτε τους μαθητές κάνοντας ερωτήσεις ανοιχτού τύπου και ενθαρρύνοντας τη συνεργασία στην ομάδα.
- Χρησιμοποιήστε ποικίλες μεθόδους διδασκαλίας: Ενσωματώστε παιχνίδια ρόλων, συζητήσεις και τεχνολογία για να διατηρήσετε το ενδιαφέρον των μαθητών και να βελτιώσετε την κατανόηση.
- Παρέχετε θετική ενίσχυση: Να δίνετε πάντα θετική ανατροφοδότηση, ακόμη και για ελλιπείς απαντήσεις, για να παρακινήσετε τη συμμετοχή.
- Διευκρινίστε με παραδείγματα: Χρησιμοποιήστε παραδείγματα από την πραγματική ζωή για να κάνετε τις έννοιες πιο κατανοητές.
- Δώστε χρόνο στοχασμού: Αφιερώστε χρόνο στο τέλος του μαθήματος στους μαθητές για να αναλογιστούν και να συνοψίσουν τα όσα έμαθαν.
- Προσαρμογή σε διαφορετικά επίπεδα: Προσφέρετε επιπλέον υποστήριξη σε μαθητές που δυσκολεύονται και προκαλέστε τους προχωρημένους μαθητές με πρόσθετες εργασίες.



Εργαλεία

Καχούτ



Μια διαδραστική πλατφόρμα μάθησης βασισμένη σε παιχνίδια που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν κουίζ, έρευνες και δημοσκοπήσεις για να ενισχύσουν τις έννοιες που διδάσκονται στο Μάθημα 3.3. Είναι ένας διασκεδαστικός τρόπος για να επανεξετάσετε την ύλη, προωθώντας παράλληλα τη συμμετοχή των μαθητών και την ανατροφοδότηση σε πραγματικό χρόνο.

kahoot.com

Edpuzzle



Μια πλατφόρμα που επιτρέπει στους εκπαιδευτικούς να δημιουργούν διαδραστικά μαθήματα βίντεο ενσωματώνοντας ερωτήσεις, σημειώσεις και κουίζ σε βίντεο. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Edpuzzle για να ενισχύσουν βασικές έννοιες από το μάθημα ενσωματώνοντας πολυμέσα και να αξιολογήσουν την κατανόηση των μαθητών μέσω των ενσωματωμένων ερωτήσεων.

edpuzzle.com



Παραπομπές

- Common Sense Media. (2021). The Common Sense Census: Media use by tweens and teens. Common Sense Media. <https://www.commonsensemedia.org/research/the-common-sense-census-media-use-by-tweens-and-teens-2021>
- Dorsey, D. W., & McMillan, T. P. (2021). Digital resilience: Overcoming the negative effects of social media. Journal of Digital Wellbeing, 3(2), 45-59. <https://doi.org/10.1016/j.jdwell.2021.04.002>
- Kuss, D. J., & Griffiths, M. D. (2017). Social networking sites and addiction: Ten lessons learned. International Journal of Environmental Research and Public Health, 14(3), 311. <https://doi.org/10.3390/ijerph14030311>
- Moreno, M. A., & Jelenchick, L. A. (2013). Social media use and adolescent mental health: Challenges and opportunities. Journal of Adolescent Health, 52(6), 631-632. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.02.001>
- YouTube. (2024, December 19). [Social Media and Mental Health]. YouTube. https://youtu.be/Czg_9C7gw0o?feature=shared





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

1. Ποιος είναι ένας από τους κύριους στόχους της υπεύθυνης χρήσης των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- A) Να αφιερώνω περισσότερο χρόνο στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- B) Να αποφεύγω την κοινοποίηση προσωπικών πληροφοριών στο διαδίκτυο
- Γ) Να διατηρώ την ψυχική μου ευεξία και να θέτω όρια
- Δ) Να αυξάνω τον αριθμό των ακολούθων μου

2. Ποια από τις παρακάτω αποτελεί πρακτική στρατηγική για την ενίσχυση της ανθεκτικότητας έναντι αρνητικών διαδικτυακών εμπειριών;

- A) Αγνοώντας εντελώς τα αρνητικά σχόλια
- B) Αντιδρώντας παρορμητικά σε αρνητικές αναρτήσεις
- Γ) Παύοντας για να σκεφτείτε πριν απαντήσετε στην αρνητικότητα στο διαδίκτυο
- Δ) Αποκλείοντας όλες τις διαδικτυακές αλληλεπιδράσεις

3. Ποιο είναι ένα βασικό όφελος από τη διεξαγωγή μιας «Ψηφιακής Πρόκλησης Αποτοξίνωσης»;

- A) Αυξάνει τον χρόνο μπροστά σε οθόνες για εκπαιδευτικούς σκοπούς
- B) Βοηθά τους μαθητές να επανασυνδεθούν με δραστηριότητες του πραγματικού κόσμου και να μειώσουν την υπερσυνδεσιμότητα
- Γ) Ενθαρρύνει τη συνεχή αλληλεπίδραση με τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης
- Δ) Βελτιώνει την ικανότητα για multitasking





ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΟ

4. Τι πρέπει να κάνουν οι μαθητές για να προστατεύσουν την ψυχική τους υγεία κατά τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης;

- A) Κοινοποιήστε τα πάντα στο διαδίκτυο για να δημιουργήσετε δεσμούς
- B) Θέστε χρονικά όρια για τη χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και τηρήστε τα
- Γ) Ακολουθήστε όσο το δυνατόν περισσότερους ανθρώπους για να νιώσετε ότι συμπεριλαμβάνεστε
- Δ) Αντιδράτε πάντα άμεσα στα σχόλια στο διαδίκτυο

5. Γιατί είναι σημαντικό να δημιουργούμε και να κοινοποιούμε θετικό περιεχόμενο στο διαδίκτυο;

- A) Για την αύξηση της προσωπικής προβολής και των ακολούθων
- B) Για την καλλιέργεια μιας θετικής και χωρίς αποκλεισμούς διαδικτυακής κοινότητας
- Γ) Για τον ανταγωνισμό με άλλους όσον αφορά τη δημοτικότητα
- Δ) Για την προώθηση του καταναλωτισμού και της αναγνωρισιμότητας της επωνυμίας





Λύσεις

Ερώτηση 1: Γ

Ερώτηση 2: Γ

Ερώτηση 3: Β

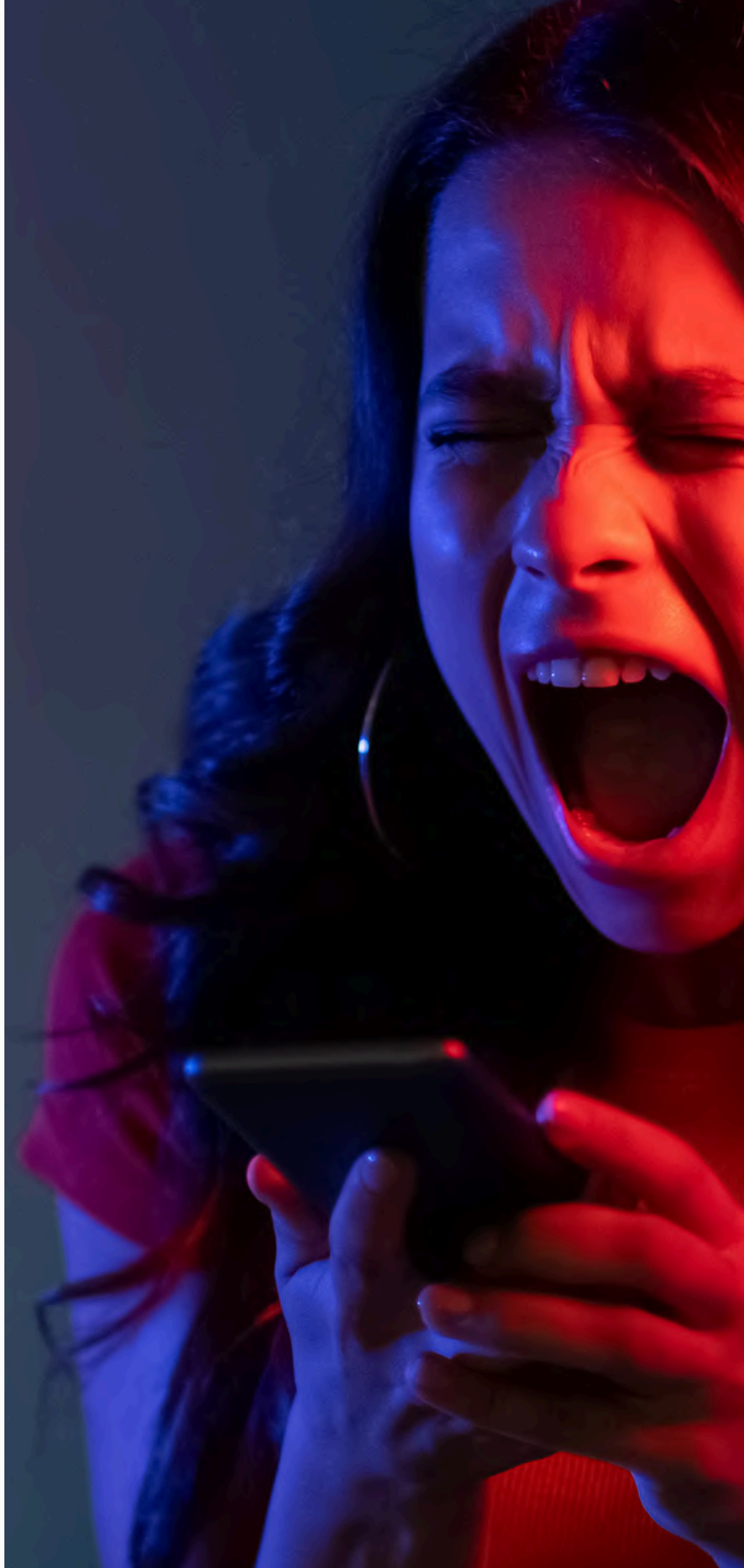
Ερώτηση 4: Β

Ερώτηση 5: Β





Centrum Wspierania
Edukacji
i Przedsiębiorczości



**Co-funded by
the European Union**

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.